

**PENGARUH PIJAT TERHADAP LAMA TIDUR BAYI
USIA 0 - 3 BULAN DI KLINIK FISIOTERAPI**



SKRIPSI

**disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar
sarjana sains terapan fisioterapi**

oleh:

**NURNARITA LAILA
Nim: J 110080213**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki era globalisasi seiring dengan meningkatnya ilmu dan teknologi kedokteran serta tingkat pendidikan, merubah pola pikir masyarakat tentang kesehatan. Sebagian besar masyarakat menyadari betapa pentingnya arti kesehatan bagi kehidupan. Peningkatan kedudukan wanita dan tersedianya peluang yang sama dibidang pendidikan dan pekerjaan yang akan memberi peran yang berarti dalam perkembangan kesehatan, terutama untuk perkembangan kesehatan ibu dan anak. Kesehatan ibu, gizi, dan pendidikan penting untuk kelangsungan hidup yang merupakan penentu penting bagi kesehatan dan kesejahteraan anak sejak masa bayinya.

Beragam cara telah dilakukan untuk memelihara kesehatan manusia, tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada anak-anak. Salah satu pengobatan tradisional yang terus berkembang hingga kini yaitu terapi pijat, yang terbukti cukup efektif, efisien, ekonomis, dan aman. Tetapi pijat telah menjadi bagian dari pediatri yang memiliki efektivitas tinggi bila dilihat dari aspek fisiologis, klinis, dan biokimia.

Pijat adalah terapi sentuh tertua yang dikenal manusia dan yang paling populer. Pijat adalah seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang dipraktekkan sejak berabad-abad silam. Bahkan diperkirakan ilmu ini telah dikenal sejak awal manusia diciptakan kedunia, mungkin karena pijat

berhubungan sangat erat dengan kehamilan dan proses kelahiran manusia (Roesli, 2001).

Pijat bayi juga merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk menghilangkan ketegangan dan gelisah. Karena pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Nestle, 2005). Pemijatan bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Sejak awal kelahirannya bayi mengenali anda melalui sentuhan, dan memijat memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Penelitian klinis menunjukkan bahwa sentuhan sayang dan pijatan membantu bayi tumbuh lebih kuat dan tidur lebih nyenyak. Namun masih banyak mitos di masyarakat khususnya pada perawatan bayi yang tetap dipercaya, contohnya: masih banyak ibu-ibu yang enggan untuk melakukan pemijatan secara rutin kepada bayinya apalagi di awal kelahirannya karena mereka beranggapan bahwa bayi tidak boleh sering dipijat, badannya masih lemah atau alasan lain yang tidak pernah dibuktikan kebenarannya. Padahal sentuhan pada bayi pada awal kelahirannya bisa memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan bayi (Nestle, 2005).

Pengalaman pijat pertama yang dialami manusia adalah pada waktu dilahirkan, yaitu pada waktu melalui jalan lahir ibu. Proses kelahiran adalah suatu pengalaman traumatik bagi bayi karena bayi yang lahir harus meninggalkan rahim yang hangat, aman, nyaman, dan dengan keterbatasan ruang gerak menuju ke suatu dunia dengan kebebasan gerak tanpa batas, yang menakutkan, tanpa sentuhan-sentuhan yang nyaman dan aman disekelilingnya,

seperti halnya ketika berada didalam rahim. Pemberian pijat pada bayi setelah kelahiran diharapkan dapat meningkatkan lama tidur pada bayi (Roesli, 2001).

Pijat dikatakan mempunyai efek positif pada kesehatan bayi, karena berpengaruh terhadap kerja nervus vagus sehingga memperbaiki motilitas saluran cerna termasuk pengosongan lambung. Keadaan tersebut menyebabkan absorpsi makanan dan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat bayi terhadap lama tidur pada bayi (Anonim, 2008).

Peran fisioterapi pada masa sekarang tidak hanya berhubungan dengan subjek sakit tetapi mulai merambah pada subjek sehat, karena peran fisioterapi sekarang mampu menjangkau lebih dalam pada aspek-aspek kehidupan masyarakat lainnya, diantaranya peran fisioterapi pada bidang kesehatan ibu dan anak mulai dari ibu dalam masa mengandung, masa melahirkan, masa menyusui dan bagaimana cara merawat bayi dalam hal tumbuh kembang. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat terhadap lama tidur pada bayi usia 0 – 3 bulan. Penelitian T. Field dari Universitas Miami AS, 2008 menyebutkan terapi pijat 30 menit per hari bisa mengurangi depresi dan kecemasan. Tidurnya pun bertambah tenang. Terapi pijat 15 menit selama enam minggu pada bayi usia 1 - 3 bulan juga meningkatkan kewaspadaan (*alertness*) dan tangisnya berkurang. Ini akan diikuti dengan meningkatkan lama tidur, perbaikan kondisi psikis, berkurangnya kadar hormon stress, dan bertambahnya kadar serotonin. Meningkatnya aktivitas *neurotransmitter* serotonin ini akan meningkatkan kapasitas sel

reseptor yang mengikat *glucocorticoid* (adrenalin). Proses ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (hormon stress), dan selanjutnya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Pijat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur yang lama bagi bayi, yang dipengaruhi dengan sentuhan lembut dengan penekanan yang disesuaikan. Selain itu pola tidur lama bagi bayi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendukung, diantaranya : pola makan dan atau permintaan menyusu dan asupan gizi pada ibu yang secara otomatis akan mempengaruhi gizi pada bayi yang diperoleh dari asupan ASI. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut memberikan kita kesempatan untuk mengetahui seberapa lama bayi tidur yang berarti dilihat dari tingkat kelelahan dan berkurangnya tingkat kegelisahan. Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi pola lama tidur bayi, maka pada penelitian ini penulis memilih atau tertarik untuk mengetahui pengaruh efek sentuhan dan pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 0-3 bulan. Seperti peneliti dalam sejarah terdahulu yang telah melakukan pijat pada bayi usia 0-3 bulan (Roesli, 2001).

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi terhadap tidur lama pada bayi dalam hal ini penulis membatasi permasalahan yang dapat mempengaruhi terhadap lama tidur pada bayi, dimana peneliti memilih faktor sentuhan dan pijat sebagai permasalahan yang diambil untuk diteliti. Peneliti

dilakukan di Private klinik dan Hasta Husada Surabaya dengan batasan bayi sehat 0 - 3 bulan.

D. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian pijat terhadap lama tidur bayi usia 0 – 3 bulan di klinik fisioterapi ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur pada bayi usia 0 – 3 bulan di klinik fisioterapi

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat terhadap profesi fisioterapi

Sebagai bahan masukan dan modalitas untuk optimalisasi tumbuh kembang dalam pelayanan fisioterapi anak.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam memberikan solusi pemecahan masalah bagaimana cara meningkatkan lama tidur pada bayi yang lebih aman, efektif, dan efisien.

3. Manfaat untuk para ibu

Sebagai tambahan pengetahuan dalam memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya.

4. Manfaat untuk masyarakat

Pijat bayi bisa dipelajari dan dilaksanakan, karena merupakan modalitas yang mudah dipelajari, biaya murah, manfaat banyak.